விரதம்

(தென்னாப்பிரிகா-டர்பன், சாஸ்வதி சபைத் தலைவர்
திரு. ச. முனிசாமி பிள்ளை)

"விரதம்" "விரதம்" என்று கூறி நம்மவர்களிலே பலர் வாய்க்கினிய பலகாரங்களையும், வேறு பல கொழுத்த உணவு-களையும் கொள்கின் றனர். விரத தினங்கள் என்று நமது முன்னோர்கள் சில தினங்களை ஏற்படுத்தியதன் அரிய கருத்துக்களையும், பெரிய நோக்கங்களையும் நம்மவர்கள் அடியோடு மறந்து விட்டனர். நாள் முழுமையும் உபவாசமாகவோ, சத்வகுண உணவுகளான பால் பழம் முதலியவற்றைச் சிறிது கொண்டோ, தீய சிந்தனைகளின்றித் தெய்வ சிந்தனையிலேயே சில தினங்களைக் கழிக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்துடன் நமது முன்னோர்கள் சில தினங்களை விரத நாட்களென்று ஏற்படுத்தினர். மேலும் யந்திரங்களைச் சுத்தஞ் செய்யும் பொருட்டு ஒரு நாள் முழுமையும் அவற்றை வேலை செய்யாமலோ அற்ப வேலையுடன் நிறுத்துவதோ போல நமது சரீரமாகிய யந்திரத்திற்கும் மாதத்தில் ஒரு நாளோ, சில நாளோ 'ரஜா' கொடுக்கவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. அதற்காக அந்த நாட்களில் முழுமையும் உபவாசமாகவோ, அற்ப உணவுடனோ இருக்கவேண்டியது அவசியமாகும். ஆயினும் இந்த உண்மைகளையெல்லாம் மறந்துவிட்டு நம்மவர்களிலே பலர் விரத தினங்களில் விசேஷமான கொழுத்த உணவுகளைக்கொண்டு ராஜச, தாமச குணங்களை விர்த்தி செய்கின்றனர். விரத நாட்களிலே பொழுது போக்குவதற்காகப் பல விளையாடல்களைச் செய்வார் பலர். தூங்குவோர் பலர்.

இனி விரத நாட்களிலே சிலர் முழுமையும் உபவாசமாயிருக்கின்றனர். அதனால் கேடும் நேர்கின்றது. விரதத்தைக் கட்டாயமான நிர்ப்பந்தமாகக் கருதிப் பாலரும், பலவீனரும் வயோதிகரும் நோயாளிகளுமாயுள்ள பலா பட்டினியே கிடக்கின்றனர் அதனால் அவர்களுக்கு நேரும் கேடுகள் வெளிப்படை. பலர் ஊராருக்கும், உற்றாருக்கும் அஞ்சி விரதமிருந்து நாளை எப்பொழுது விடியும் அன்னத்தைக் காண்போம் என்ற சிந்தையுடன் இருக்கின்றனர்.

நமது முன்னோர்கள் மூதறிவுடன் ஏற்படுத்தி வைத்த முறைகளின் உண்மையான கருத்தை அறியாமையால் போலியாக நடைபெறும் விஷயங்கள் அளவிறந்தன. விரத காலங்களில் உபவாசம் அநுஷ்டிப்பது பற்றி ஸ்ரீ ராம தீர்த்த ஸ்வாமிகள் என்னும் மகான் கூறும் பின் வரும் வாக்கியங்களை நம்மவர்கள் கவனிக்கவேண்டும்: -

தீய விஷயங்களில் செல்லாமல் மனத்தை அடக்குவதற்கு உபவாசம் அவசியமானது. அதற்காக (பசிக்கும் பொழுது) பட்டினி கிடக்க வேண்டாம். மிகுதியாகச் சாப்பிடவும் வேண்டாம். இரண்டும் கேட்டை விளைவிக்கும். சில சமயங்களில் உபவாசம் நமக்கு இயற்கையாகவே நிகழ்கினறது. சாப்பாடு வேண்டாமென்று சிலசமயங்களில் நமக்கு உணர்ச்சியேற்படுகின்றது. அப்பொழுது அந்த உணாச்சிக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும்.

மற்ற வேளைகளில் சாப்பிட வேண்டுமென்று நோக்கமே மிகுந்திருக்கிறது. அப்பொழுது சாப்பிட வேண்டியதுதான்.

உபவாசம் நமது மேனோக்கத்திற்கு ஒரு அநுகூலமாயிருக்க வேண்டும். ஆனால் அதனை நாம் ஒரு நிர்ப்பந்தமாகச் செய்து கொள்ளலாகா ஜனங்கள் அதளை நிர்ப்பந்தமாகக் கருதிப் பட்டனியே கிடகா‍ன் றனர். அப்பொழுது அவர்கள் உபவாசம் என்ற வழக்கத்திற்கு அடிமையாய விடுகின்றனர். எந்த வழக்கத்திற்கும் நாம் அடிமையாய் விடலாகாது. கமக்கு விரத தினங்கள் என்று சில தினங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அ பொழுது எவ்வகையான ஆகாரம் உடகொள்ள வேண்டுமென்பது பற்றியும விதியேற்பட்டிருக்கிறது. அமாவாசை, பௌர்ணிமை இரண்டும் முக்கியமான விரத தினங்களாகும். இந்த தினங்களில் கனத்த உணவுகளின்றி எளிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தினங்கள் மனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்துவதற்கு அநுகூலமானவை. இதனை அநுபோகத்தில் அறியலாம்.

சுய நயமுள்ள சிந்தனைகள், வீணாசைகள் மற்றக் கெட்ட சிந்தனைகள் இவற்றை வளர்க்காமல் அவற்றை அடித்து அவை ஒரு சிறிதும் இன்றி ஒழிந்திருப்பதே உண்மையான விரதமாகும்.

ஆனந்த போதினி - 1937 ௵ - ஏப்ரல் ௴